بررسی سطح ۶۹، ۷۰ و ۷۱

کتابی نسبتا داستانی درمورد تکامل روانی

نویسنده: شکوفه حسین‌پور

لیست کامل کتابام رو می‌تونید از لینک زیر دانلود کنید:

https://archive.org/details/@lastwinterinearth

ساعت ۱۲ و بیست دقیقه است و امروز قصد دارم برای اولین بار، به جهت شناخت سطح ۶۹ تکامل روانی، مراقبه انجام بدم.

.

.

.

ساعت ۵ و چهل و نه دقیقه‌ی صبحه و به تازگی از خواب بیدار شدم.

در دنیای خواب میدیدم که با عده ای از دوستانم وارد یک سیستم شبیه سازی پیچیده شدیم. هدف سیستم، احتمالا ارتقای مهارت‌های روانی بود. با بسیاری از قوانینش آشنایی نداشتم و داشتم به دوستانم میگفتم اگه ده_بیست بار دیگه بیایم توی سیستم یا به قولا

بلیطش رو بخریم، احتمالا قوانینش رو بتونیم درک کنیم.

در همین حین، یه پسربچه رو دیدم که با ناراحتی اومد سراغم و بالم لبی که سابقا بهش هدیه داده بودم رو پس داد. بدنه‌ی بالم لبه آسیب دیده بود و انگار کسی با چاقو یا کارد، تراشیده باشش.

خواستم با پسره حرف بزنم و ببینم چرا ناراحته. گرچه اون چندان بچه هم نبود. میتونست ۱۲ تا ۱۵ ساله باشه.

از شبیه‌سازی خارج شدیم و اونو به اتاق خودم بردم. خیلی استرس داشتم چون می‌ترسیدم بقیه بهم به‌چشم پدوفیل نگاه کنن ولی واقعا قصد بدی نداشتم.

در ابتدا، این پسر بچه بود که سعی کرد کمک کنه تا آرامش ذهنیمو به دست بیارم و صحبتمون رو شروع کنیم. بهم حس بدبینی خاصی نداشت. از فضای شلوغ و به هم ریخته‌ی اتاقم خوشش اومد و کم کم شروع به حرف زدن کرد.

اینطور که میگفت، یه مادر بدجنس داشت و همیشه اذیتش میکرد و بهش حرفای تحقیر آمیزی میزد. پوست دستشو هم مثل بدنه‌ی اون بالم لب، کمی تراشیده بود.

پسربچه میگفت که مادرش با همه اینطور رفتار میکنه و اتفاقا با خودش که بچه‌ی آخر خونواده به حساب میاد، رفتار به مراتب بهتری داشته و سابقا از دوست‌داشتنی و کیوت بودنش هم تعریف کرده.

اون توضیحات دیگه ای هم داد و برداشتم از حرفاش این بود که مادرش آدم خشن و بی مسئولیتیه و دلیل اینکه گاها به این بچه هم ابراز علاقه میکرده، نوعی کشش جنسی بوده.

پدر و مادر خونواده‌اش، هردو چهره های بدی نسبت‌به عرف پذیرفته شده‌ی جامعه داشتن (آدمای زشتی بودن) و مادر، در این مورد، احساس ناراحتی داره. بچه ها صرفا در سال‌های ابتدایی زندگی، چهره شون به شکل اجتناب ناپذیری میتونه ظریف و دوست داشتنی تر باشه و در ادامه که سنشون بیشتر میشده، مادر هم رفتارش بیشتر تغییر میکرده و خشن تر میشده.

قصد من این بود که به پسر بچه در این مورد بگم اما قبل از اینکه حرفی بزنم، بهم گفت که نمیتونه کاملا از

مادرش ناامید یا متنفر باشه؛ از این بابت که فکر میکنه مادرش در محیط بدی بزرگ شده و منابع الهام بدی داشته و چنانچه با هم بزرگ میشدن، میتونست ازش تاثیر خوبی بگیره. یعنی پسره به تاثیر مثبت و نیت پاک خودش ایمان داشت.

اون پسر، مساله ی پدوفیلی رو میشناخت و حتی درمورد فیلمی به اسم ۲۱ حرف زد که توی تمدنشون ساخته شده و موضوعش همینه.

بنا به دلایلی که برام مبهم بود، توی دو کشور از فرهنگشون، دو فیلم به اسم ۲۱ ساخته شد که هر دو به موضوع پدوفیلی اشاره داشتن.

من در دنیای واقعی، صرفا یه فیلم با عنوان ۲۱ میشناسم که اونم درمورد پدوفیلی نیست، درمورد شرط بندیه.

با معیارهای پسره، منو هم به هیچ عنوان یه فرد پدوفیل نمیدونست. درمورد اینکه استدلال من درسته یا خودش، به شک افتادم چون واقعا به نظرم مادرش پدوفیل بود و اون فیلمایی که درمورد پدوفیلی ساخته بودن هم زیادی مبهم و بی فایده بودن چون یه چهره ی شدیدا وحشتناک از پدوفیلا نشون داده بودن، درحالیکه پدوفیلا میتونن اتفاقا چهره ی ملایم و رمانتیکی داشته باشن و خیلی هم محبت بورزن.

فیلمی که با عنوان ۲۱ در دنیای واقعی میشناسم هم با الگوی نسبتا مشابهی سعی میکنه تا شرطبندی و تقلب رو توجیه کنه. هرچند شخصیت های کلیدی، دچار مشکل میشن اما خوده فرآیند اتفاقا، بیشتر به این سمت میره که شرط بندی و تقلب رو جذاب جلوه بده. بخصوص درمورد شرطبندی، وسوسه ایجاد میکنه

چون شخصیت های کلیدی، متهم به تقلب میشن و فیلم اصلا درمورد شرطبندی و تاثیر منفی ای که میتونه روی سلامت روانی بذاره صحبت نمیکنه. این فیلم در سایه‌ی نشون دادن یک جنایت که افراد خیلی کمی میتونن مرتکبش بشن، یک رفتار نابهنجار بسیار رایج رو توجیه و تشویق میکنه.

اون نوع تقلب، نیاز به حد بالایی از نبوغ داشت و افراد زیادی نمیتونن تجربه اش کنن.

توی این خواب هم، فیلم های مرتبط با پدوفیلی به همین شکل بودن. نوع تصویری که از جنایتکار کلیدی نشون میدادن، پدوفیل های خورده پا رو پنهان میکرد و حتی اونا رو آدمای رمانتیک و خوبی جلوه میداد.

عدد ۲۱ با توجه به مراحل تکامل روانی، برام اینطور تفسیر میشه. ۱ در اینجا برام نماد تک‌روی و

خودخواهیه و ۲ نماد شکستن منطق هست. جمع این دو عدد که میشه ۳، برام تصویری از احساساته که در حالت منفی، برام به معنی سواستفاده از احساساته.

فارغ از این موارد، عدد ۲۱ در سیستم تکامل روانی، اشاره به مهارت سکانداری داره؛ یعنی برنامه ریزی خودآگاهانه‌ی ناخودآگاه دیگران. فردی به حدی از مهارت میرسه که میتونه با تولید نوع خاصی از محتوا، روی ناخودآگاه جمعی، تاثیر بذاره و این بستگی به نیتش داره که یک تاثیر منفی ایجاد کنه یا مثبت.

ترجیح میدم به جای برداشت عجولانه از این خواب، منتظر خواب‌های بعدی هم بمونم و در نهایت براساس الگوهای پرتکرار درون خواب ها، برداشتم از مفهوم سطح ۶۹ رو بنویسم.

.

.

.

ساعت ۴ و نه دقیقه‌ی صبحه و به تازگی از خواب بیدار شدم. انرژیم تحت تاثیر احساسات روحم بود و فکر میکنم هیچ کدوم از خوابایی که دیدم ربطی به موضوع این کتاب نداره.

خواهشا برای دوستای سابق کونیت که تا گذرشون به من خورد، تحقیرم کردن و ریدن روی اعصابم دلسوزی نکن که بد میرینم بهت. من هم الان خیلی خوشحالم بابت وضع زندگیم و هم قراره تو زندگی بعدیم حسابی کیف همه چیزو ببرم. سرسوزنی هم اهمیت نمیدم که چرا دلت برا اون دوستای بی لیاقت فدراسیونیت میسوزه.

یکم شعور داشته باش وقتی میبینی سبب رنجم شدن اینقدر باهاشون مثل ننه برخورد نکن. من یه بشر زمینی ام و به معنی واقعی کلمه، کونم از دست این دوستای کصکشت پاره شد ولی تو عار و درد نداری دیگه، بچه سوسول سیریانی. سامحو حق داره به من به چشم موجود باغیرت تری نسبت به تو نگاه میکنه.

اصلا تخمم هم نیست که داره چه اتفاقای بدی واسه هم پیاله‌ای‌های فدراسیونیت میوفته و اتفاقا از معدود دفعاتیه که حس میکنم دنیا عادلانه داره پیش میره. من، خوشحال و در حال لذت بردن از زندگیمم درحالیکه دوستای متقلبت توی اضطراب و کمبودن. آره جیگرم داره خنک میشه و دوست دارم ببینم که کونشون چجور پاره میشه.

اونی که مستقیما به تکاملت کمک کرد، من و سامحو بودیم و هستیم و ما باید برات اهمیت داشته باشیم نه اون رفقای آشغالت که یه عمر فقط وقتمونو گرفتن. واقعا حس میکنم فراموش کردی و برات اهمیتی نداره چقدر منو اذیت کردن و هنوزم اگه توانشو داشتن این کارو میکردن. انگار برات مهم نیست که هنوز بابت آسیبایی که بهم زدن دارم دارو مصرف میکنم و خوب هم نشدم. اینقدر کیر و خایه ی این آشغالا رو ساک نزن که بد میرینم بهت و بگایی واقعی رو میارم جلوی چشمت جنده ی اشراف زاده ی سیریانی.

.

.

.

ساعت ۱۲ و چهل و هشت دقیقه ی ظهره. به جای تعریف خواب های جدیدم، اوچه که ازشون یاد گرفتم رو میگم. گاهی وقتا، ممکنه بیش از حد، به یک فساد پیچیده توجه نشون بدیم درحالیکه این فساد، ریشه در نابهنجاری های ساده تر اما مهم و رایج تری داره که هنوز به درک چندانی ازشون نرسیدیم. این ریشه ها مهم هستن و ساده گذشتن از کنارشون باعث میشه فسادهای پیچیده ی مرتبط هم به خوبی درک نشن.

مفهوم این سطح، احتمالا اشاره به موقعیتی داره که فرد یا جامعه، در حال پرداختن به یک نابهنجاری پیچیده است. جامعه یا فرد، اتفاقا به شکل سالمی هم بهش نمی‌پردازه و به جای بهبودش، یک الگوی رفتاری نابهنجار رو در پیش گرفته. مشکل اصلی هم اینه که فساد رایج و ریشه‌ای‌تر که اتفاقا شکل ساده تری داره،

اصطلاحا نرمالایز شده و ممکنه تبدیل به بخشی از عرف شده باشه.

فرقش با سطحی که مربوط به دروغ چند لایه بود اینه که در اینجا هیچ عمدی برای پنهان کردن یک نابهنجاری وجود نداره بلکه ناخواسته، یک نابهنجاری ساده و رایج رو نادیده میگیریم و سراغ موضوع پیچیده ای میریم که حل کردنش، وابسته به ادراک و حل نابهنجاری ساده و اولیه هست.

این اشتباه میتونه تاثیر پذیرفته از تحریکات احساسی شدید و تراژیک یا تمایلات سادومازوخیستی باشه. مثلا موجه جلوه دادن مسائل احساسی نابهنجار، تمایلات فاشیستی و ملی گرایانه یا جنسیت زده که دیر یا زود ممکنه تبدیل به مسائل کاملا جا افتاده و توجیه شده ای بشن. بسیاری از الگوهای مرتبط با

ملی‌گرایی افراطی و جنسیت زدگی، همین الانش نرمالایز شدن و این موضوع، صرفا در جایی مثل سیاره ی زمین رایج نیست؛ از طرفی، پیش میاد که درگیر عوارض طولانی مدت چنین عرفی شده باشیم اما هنوز هم نشه به راحتی این عرف رو نقد کرد و به روی جامعه آورد که داره چوب یک الگوی فکری و رفتاری نابهنجار رو میخوره.

.

.

.

ساعت ۵ و چهل و سه دقیقه‌ی صبحه و ساعتی هست که از خواب بیدار شدم.

توی خواب اولم، از یه موقعیت تقریبا پیچیده و خطرناک، نجات پیدا کردم اما خطرش کاملا رفع نشده

بود. رفتم سراغ یه فردی که شدیدا جنگ طلب، سنت‌گرا و احمق بود تا براش توضیح بدم که چه اتفاقی افتاده. اون این چیزا رو درک میکرد؟ قطعا نه. صرفا حرف بیخودی تحویلم میداد و حتی بودن در کنارش هم میتونست زندگیمو به خطر بندازه. اون به شکل آشکاری، یه آدم افراطی و خطرناک بود و من همچین چیز ساده ای رو نادیده گرفتم.

توی خواب دومم، رفتم سراغ یکی از دوستای هنرمندم و این درحالی بود که تازه کتاب سوپرمن لیبرالو تموم کردم. این رفیقم آدم بدی نیست. شاید نسبت به خیلی از همصنفاش آدم پیشروتری باشه ولی اتفاقا خیلی راحت از نقدای مفید و به درد بخورش کوتاه میاد و تحریک کردن احساساتش و درگیر

کردنش با جریان های نابهنجار، اونقدر هم کار سختی نیست.

اون هم‌صحبت خوبی به حساب نمی اومد و من اینو از اول هم حدس میزدم.

توی هر دو خواب جدیدم، اصلا نتونستم حرفی که توی ذهنم بود رو به طور کامل بگم چون افرادی که برای مکالمه انتخاب کردم، آدمای اشتباهی به حساب میومدن. اونا به شکل واضحی، نمی‌تونستن همصحبت خوبی باشن. صرفا چون کار و افکارشون یه ربطی با اون چالش پیچیده داشت، تحت تاثیر قرار گرفتم و چون نیاز به همصحبت داشتم، رفتم سراغشون.

ولی چه‌بسا خوده این افراد، با تصمیمات و کارای نابهنجارشون، باعث دامن زدن به همون مشکلات پیچیده شده بودن. من میتونستم دوباره به همون

مشکلات پیچیده دچار بشم چون حد و مرزم با همچین آدمایی رو پررنگ نمیکردم. چون به راحتی نمی‌پذیرفتم که ایراد این آدما چیه و چرا نمیتونن برام دوستای خوبی باشن.

گرچه در واقعیت، این دو تا کاراکتر، برام الگو نیستن.

درمورد اون شخصیت هنرمند، سختگیریم به مراتب کمتره و شاید کمی زیادی بهش خوشبینم. ولی اینطوری هم نیست که ایراداتش رو نبینم.

راستش این سطح، حس میکنم تا حدی شبیه سندرم استکهلم هست. یعنی یه زمانی که بابت درگیر شدن با یه مشکل پیچیده، یادت میره گیر یه عده لاشخور افتادی و اونا رو دوست خودت فرض میکنی. همین باعث میشه ذهنت اسیر بشه و سایه ی مشکل پیچیده

هم لزوما رفع نشه. صرفا شاید یه تسلی موقت برای فشار روانی‌ای که تحمل میکنی فراهم بشه.

نمی‌دونم جمع بندی این سطح رو بنویسم یا نه.

سندرم استکهلم_ کنار اومدن با یه نابهنجاری ساده و بدیهی یا موجه جلوه دادنش برای فرار موقت یا تحمل یک مشکل پیچیده تر که اتفاقا ریشه در نابهنجاری بدیهی داره.

میرم سراغ سطح بعدی.

.

.

.

بررسی سطح ۷۰ تکامل روانی

ساعت ۶ و پنجاه و هفت دقیقه‌ی صبحه و ساعتی هست که از خواب بیدار شدم. دیشب برای شناخت سطح ۷۰، مراقبه انجام ندادم و با هدف دیگه ای به خواب رفتم. تمرکزم روی دریافت و بررسی بازخوردهای کتاب سوپرمن لیبرال بود که اخیرا منتشرش کردم. زیاد امید نداشتم که همچین مراقبه‌ای جواب بده اما اطلاعات خیلی جالبی رو دریافت کردم.

حدس میزنم دلیل اینکه یهویی اینقدر خوب ازش استقبال شد، موضوعش باشه که به تناسخ و سفر به تمدن‌های سطح پایین مرتبطه و دغدغه‌ی افرادیه که قصد دارن همچین سفرهایی رو شروع کنن. بقیه ی کتابام لزوما به‌طور مستقیم درمورد همچین موضوعی نیست.

برداشتم از خوابم اینه که پدر آینده ام، بیشتر به‌عنوان یه فرد متقلب شناخته شد که سعی داره عملکرد خودشو بهتر از چیزی که هست نشون بده تا افکار عمومی رو تحت تاثیر قرار بده. حتی حس کردم در نظر برخی‌تون، اونقدر که باید و شاید، بهش انتقاد نکردم و متوجه نیات منفیش نشدم.

چالش اصلی منو بیشتر، اون انرژی هایی می‌دیدید که سعی دارن منو معتاد احساساتی کنن که درون همچین ارتباطی وجود داره یا میتونه باعث یه ارتباط مخرب و غیر منطقی اما وسوسه کننده با جامعه ی جدیدم بشه. احساساتی که لزوما تا پایان داستان هم به صورت صد درصد از دستشون خلاص نشدم.

بعضا حس میکنم نقدایی که درمورد مردستیزی داشتم کمابیش مورد توجه قرار گرفت. نقدایی که

درمورد تعهدات نابهنجار عرفی داشتم... درنظر برخیتون حتی کمی دستمو برای بعضی از آدمای اطرافم پایین گرفتم و بهتره بیشتر از اینها در مقابل تاثیر بدی که جامعه میتونه روی ذهنم داشته باشه سختگیر باشم.

ازونجایی که خیلی از شما، حساسیت خوبی نسبت به انرژی دارید و صرفا کافیه داده‌ی خامی در اختیارتون قرار بگیره تا تحلیل خوبی انجام بدید، بازخوردهاتون برام الهام بخش واقع شده.

چیزی که برام جالبه اینه که ظاهرا خیلی از افرادی که تا الان این کتابو خوندن، متعلق به تمدن‌ها و نژادهای متنوعی هستن و لزوما منحصر به چند تا نژاد پرتعدادتر فدراسیون نمیشن و حتی خیلی‌هاتون لزوما انرژی روشنی ندارید ولی باز هم کنجکاوید که ببینید

توی همچین کتابی چی نوشته. اینکه موجوداتی با طرز فکرهای متنوع حاضر باشن کتابامو بخونن برام دست آورد باارزشی محسوب میشه.

.

.

.

ساعت ۳ و پنجاه و پنج دقیقه ی بعد از ظهره. هم صبح که از خواب بیدار شدم و هم دم ظهر که کمی استراحت کردم، خواب های جدیدی دیدم اما همه اش مشغول کصکلک بازی بودم و نوشتن‌شون رو تا الان، پشت گوش انداختم.

این خواب‌های جدید، عموما درمورد زندگی شخصی بودن و الگوی جدیدشون، منو یاد مفهوم سانتی‌مانتالیسم میندازه. اتفاقا در زندگی روزمره هم

کاربرد زیادی داره. سانتی مانتالیسم، توصیف کننده ی زمانیه که یه فرد یا یه جریان سعی میکنه تا نوعی تحریک حسی شدید رو به شما تحمیل کنه. تحریک حسی‌ای که ظاهر بهنجاری ممکنه داشته باشه اما اصلا هم تاثیر خوبی نداره و ذهن شما رو آلوده میکنه.

درک اینکه چقدر از موقعیت هایی که درونشون قرار می‌گیریم، در حال ایجاد نوعی تحمیل حسی نابهنجار هستن، گاها میتونه دشوار باشه.

.

.

.

بعد از مدت مدیدی اومدم سراغ نوشتن ادامه ی این کتاب. حس کردم این ریتم خیلی کسل کننده شده و اشتیاقی برای نوشتن نداشتم. عوضش این مدت رفتم

کتابم درمورد لیبرالیسم رو جلو بردم و به کار و کاسبیم رسیدم تا آخر ماه بتونم پنکیک و رژ لب بخرم، اما با توجه به خواب های جدیدی که دارم میبینم، حس میکنم اگر چیزی ننویسم و واکنشی نشون ندم قراره انرژیم خیلی آلوده بشه. پس بهتون میگم که چرا قرار نیست به این پیغام و پسغامایی که شما فدراسیونی های مسافر میفرستید اهمیتی بدم و برای آگاه تر شدن جسم زمینیتون، کصشعرپراکنی متفاوتی انجام بدم.

میدونم بعد از انتشار کتاب جدیدم با عنوان سوپرمن لیبرال، دوباره اسمم یکم وایرال شده و متوجه شدید که منم هنوز وجود خارجی دارم و درنظرتون همچین بد هم نیست که ما خاورمیانه‌ایای بدبخت بتونیم تو زندگی بعدیمون بریم آمریکا یا مثلا اوناییتون که

اونطرفا هستید، ترسیدید که زندگی بعدیتون بیوفته تو خاورمیانه. و حالا مثلا فکر کردید که اگه مثل نارسیستا بیوفتید به جون جسم زمینی‌تون و مجبورشون کنید کاری که شما میخواید انجام بدن، آینده‌ی بهتری در انتظارتونه.

هر چی از کیری بودن این کاراتون بگم کم گفتم و واقعا نمیدونم بعد از اون همه تحقیر و کصکلک‌بازی‌هایی که بعضی هاتون سر من پیاده کردید و حرفای چرتی که پشت سرم گفتید، چطور هنوز روتون میشه که بیاید سراغم و ازم چیزی بخواید.

یعنی واقعا فکر کردید، مشکل از آگاهی جسمتونه و شما دست بالا رو دارید؟ یعنی واقعا فکر میکنید جسمتون نمیدونه چه کاری درست تره؟ و واقعا فکر کردید صرف ریدن به یک ایدئولوژی یا همراه شدن با

یه گروه دیگه، تضمین میکنه که تناسخ بعدیتون جای خوبی باشه؟

یعنی شما فکر میکنید که ما در ابعاد بالا یا فدراسیون، داریم با بهترین افکار و بافت فرهنگی زندگی میکنیم و فقط مشکل اینه که جسم زمینیتون حاضر نیست بازتولید کننده‌ی اون فرهنگای تخمی باشه؟ و واقعا فکر کردید همینکه تو یه جامعه ی پیشرفته متولد بشید، زندگی خوبی در انتظارتونه؟

شاید لوسی تو روتون چیزی نگه و باهاتون مهربون باشه و من درکش میکنم چون بخش زیادی از زندگیمو پیش سیریانیا و فدراسیونی جماعت بودم ولی یادتون نره که یه بخشی از وجودم، یه ایرانی افسرده با تمایلات جنسی سرکوب شده است و با همین دستای پشمالوی زمینیم دارم این کتابارو مینویسم. دلیل

اعتبارشون هم همینه چون روحا نفسشون از جای گرم بلند میشه و هیچ درکی ندارن که بشر زمینی بودن چقدر دردناکه.

بذارید اینطوری بهتون بگم... کیرم تو فرهنگای تخمیتون بچه سوسولا. بذارید بخشی از وجودتون که توی جسم زمینیتونه، دو روز از دستتون نفس راحتی بکشه و اینقدر بهشون وعده وعید سر خرمن ندید. همینکارا رو میکنید که همیشه حس کم بودن و دلتنگی دارن و نمیتونن همینجا هویت پیدا کنن. به‌خیالشون تو ابعاد بالا براشون ریدن یا شما روحا موجودات واقعا خوبی هستید.

فاشیستای کثیف کص‌دزد. شما اگه بیل زن خوبی هستید اول همون اتمسفر زناگرفته‌ی فدراسیون رو درست کنید و وقتی دارید اونجا درس میخونید،

اینقدر تقلب و قلدری نکنید. درست کردن زمین و مفید بودن تو جوامع زمینی پیشکش.

.

.

.

ساعت ۷ و پنجاه و هفت دقیقه ی بعد از ظهره و به‌تازگی از خواب بیدار شدم. قبل از خواب، برای شناخت بیشتر سطح ۷۰ مراقبه انجام دادم. درادامه، خواب دیدم که درحال دیدن وضعیت یک جامعه هستم. اونا شباهت زیادی به وضعیت فعلی ایران داشتن. منطقه‌شون درگیر جنگ شده بود و مردم، مدام دنبال تحلیل و اطلاعات جدید یا حتی سرگرمی‌های جدیدی میگشتن که کمک کنه تا همچین روزهایی رو با آرامش بیشتری بگذرونن.

توی این جامعه، یک شبکه‌ی اجتماعی وجود داشت که میشه گفت از بسیاری جهات، به شبکه‌ی توییتر ما در زمین، شباهت داشت. یه پسری اومد و برای تحقیر و مسخره کردن من، یه صفحه از کتابمو توی صفحه اش گذاشت و درمورد بی‌سواد بودنم و استفاده ی اشتباهم از یک کلمه گفت.

هرچند این کارش باعث شد که خیلی تحقیر بشم اما خیلیا رو کنجکاو کرد که ببینن این مربوط به چه کتابیه. پای همون توییت، کلی شات دیگه از بقیه ی کتابام قرار گرفت که هرچند هدفشون مسخره کردن محتوای کتابام بود اما خیلیا رو هم ترغیب میکرد تا برن سراغ همچین کتابایی و مطالعه شون کنن.

نمی‌تونستم چندان از این اتفاقی که افتاده ناراحت باشم و انرژی استادای نوریمو هم حس میکردم که

انگار در این ماجرا دخیل بودن و یا راضی به نظر میرسیدن از اینکه در همچین زمانی، کتابمو در اون جامعه‌ی بخصوص، وایرال کردن.

دلیل مسخره به نظر رسیدن کتابام خیلی واضحه. چون خیلی صریح و با ادبیاتی که خیلی آشناست و مخصوص جمع آدمای خیلی بی ادب و راحته، ابراز احساسات میکنم اما همین موضوع، روی صادقانه تر به نظر رسیدنشون هم تاثیر داره.

.

.

.

توی خواب دیگه ای میدیدم که با یه سری از دوستام رفتیم به یه محیط یا سازمان جدید. در این دوره، فرد تنهایی بودم و از همون ابتدا رفتم تو کار مدیر سازمان

که مرد خودکم‌بین و کص مص ندیده‌ای به‌نظر میرسید.

البته نیت من کاملا صادقانه و به قصد ازدواج بود و این آقا، کاملا در بهت و شگفتی قرار داشت که چرا اینقدر عاشقانه دوستش دارم؟

ما در مراحل ابتدایی آشنایی بودیم اما همین محبت‌های ناچیز، تاثیر عمیقی روی ذهنش ایجاد میکرد. البته نه از این بابت که خلاق بودم یا کار عجیبی انجام میدادم.

در ادامه، آقاهه آدم‌فروش از آب دراومد. بهش دستور رسید که من و دوستانم رو بکشه، اما ازونجایی که تحت تاثیر من و لاس های جانانه ام گرفته بود، کمی تعلل کرد و ما رو در موقعیت بدی قرار داد تا به‌صورت تدریجی بمیریم.

این کارش به ما فرصت داد که به راه های فرار فکر کنیم یا حتی فرصتی برای دریافت کمک فراهم بشه. لاس های من، بار دیگه گروهمون رو نجات داد ولی آخرش همه منو به احساساتی بودن متهم میکنن.

درس امروز: اینکه باهات لاس میزنم به این معنی نیست که وقتی منو فروختی، قرار نیست بیام کونتو پاره کنم.

.

.

.

فکر میکنم زمان خوبیه تا حدس‌های اولیه‌ام درمورد مفهوم سطح ۷۰ رو ارائه بدم.

هنوز به کلمه‌ی سانتی مانتالیسم تکیه دارم و حدس میزنم که این سطح، درمورد کاربردهای مثبت و منفی

تحریک شدید احساسات صحبت میکنه. روی منفی چنین کاری رو شاید زیاد دیده باشیم اما شیوه‌های مثبت استفاده ازش هم جالبه.

چیزی که از این خوابا دریافت کردم اینه که ابراز عمیق و با کیفیت احساسات انسانی، لزوما چیز بدی نیست. تاثیر پذیرفتن ازشون هم به خودی خود چیز بدی نیست. چنین تجاربی، زمانی برعلیه آدم کار میکنن که بخوای برخلاف انرژیشون کاری انجام بدی.

مثلا تاثیر پذیرفتن از ابراز احساسات یه فرد خائن یا فردی که صلاحیتش مشخص نیست، میتونه زمینه‌ی نوعی سواستفاده یا انتقام‌جویی رو ایجاد کنه.

ولی فرض کنید شما آدم خوبه هستید و احساسات کاملا صادقانه ای رو ابراز میکنید. اگه طرفتون بخواد بهتون نارو بزنه اما در عین حال، از رفتار شما هم تاثیر

حسی گرفته باشه، میشه از این تاثیر پذیرفتنش برای ضربه زدن بهش استفاده کرد.

.

.

.

ساعت ۱۲ ظهره و ساعاتی هست که از خواب بیدار شدم. قبل از خواب، برای شناخت بیشتر سطح ۷۰، تمرکز داشتم.

خواب‌های متعدد و پر و پیمونی دیدم که علاوه‌بر تایید برخی از حدسیات قبلیم، ایده‌های جدیدی هم درون خودشون داشتن.

خوابای جدیدم رو خیلی دوست دارم چراکه بسیار عاشقانه و پراحساس بودن. با آدم‌های زیادی صحبت و معاشرت داشتم و هرکدوم با روش های مختلفی

سعی میکردن احساسات خودشون رو ابراز کنن. بعضی هاشون آدم‌های قابل اعتمادی به‌نظر میرسیدن و بیشتر میشد روشون حساب باز کرد اما برخی هم قابل انتظار بود که قصد حقه زدن داشته باشن و حرفا و تحریکاتشون با قصد خوبی نباشه.

با این وجود، من از همه‌ی انواع معاشرت ها لذت بردم و درنظرم، این فضاهای پراحساس و سانتی مانتال، جذابیت خاصی داشتن. چیزی که کمک میکرد تا تحت تاثیر این تحریکات حسی، آسیب نبینم، قضاوت کردن آدما و نیاتشون و همچنین گذشته‌شون بود.

مثلا یه آدم غریبه ممکنه خیلی جالب و تحریک کننده باشه و اصلا حرفاش اشک آدمو دربیاره ولی دلیل نمیشه که تحت تاثیرش، کار خاصی انجام بدم یا بذارم که عقایدمو تغییر بده.

موضوع دیگه ای که در جریان این خوابا کمکم میکرد، میزان حساسیتم به انرژی عشق بود.

هرچقدر هم یه نفر سعی میکرد باهام خوب برخورد کنه و تحت تاثیر قرارم بده یا باهام رفاقت کنه، باز هم نکات منفی رفتارشو نادیده نمیگرفتم و در ذهنم نگه میداشتم تا مبادا بهم آسیب بزنه یا فریبم بده. به روش هم شاید نمی‌آوردم اما توی حافظه ام ثبت میکردم و نمیذاشتم همچین آدمی، روی جهانبینیم تاثیر بذاره.

.

.

.

بررسی سطح ۷۱ تکامل

ساعت ۱۲ و ده دقیقه‌ی ظهره و تا لنگ ظهر خواب بودم. قبل از خواب هم برای شناخت سطح ۷۱ تمرکز داشتم.

خواب‌های متعدد و عمدتا لذت‌بخشی دیدم. توی یکی از این خواب‌ها، فردی که ازم بدش میومد و به قصد پاره کردن کونم بهم نزدیک شده بود، به حدی تحت تاثیر تحریکات سانتی مانتالانه‌ام قرار گرفت که کلا برنامه عوض شد و باهام رفاقت جدیدی رو بنا نهاد و البته منم حق رفاقتو به‌جا آوردم و با خوبی‌هاش آشنا شدم و درموردشون نوشتم.

دلیل اینکه میخواست درابتدا بهم آسیب بزنه، نقدهای منفی ای بود که درموردش نوشته بودم. با اینکه نقدای منفی من، مسائل جزئی‌ای رو شامل میشد و قرار هم نبود تاثیر خاصی روی شهرتش بذاره.

وقتی که سعی کرد بهم نزدیک بشه و بهم آسیب بزنه، به‌حدی تحت تاثیر گوگولی بودنم قرار گرفت که بیخیال انتقام شد.

این سناریو خیلی شبیه رمان‌های عاشقانه‌ی سطحیه و من همیشه به این مدل داستان‌ها بدجوری میرینم. دقیقا حرفم اینه که آدما یهویی تغییر نمیکنن اما درمورد داستان خوابم چند نکته هست که ممکنه داستان رو منطقی جلوه بده.

اول اینکه آدمی که سعی داشت بهم حمله کنه، به‌طور میانگین، شخصیت شروری نبود و قصد نداشت آدم بدی باشه. میشه گفت یک فرد جاهل با برخی ویژگی‌های خوب بود.

نوع معاشرت ما هم به این شکل بود که من واقعا تلاش کردم تا محتوای خوبی رو بهش ارائه بدم و

بهترین حرفایی که به ذهنم میاد رو بزنم تا بتونم تاثیر خوبی ایجاد کنم. این کار، اصلا راحت نبود و زمان زیادی هم گرفت و البته، هیچ تضمینی هم نبود که بخواد جواب بده.

چیزی که ازش لذت میبردم، همین فرآیند تاثیر گذاشتن و الهام گرفتن از همچین شخصیت خلاقی بود. اون یه هنرمند به‌حساب میومد و چنانچه اون نقد منفی رو ننوشته بودم، احتمالا هیچ‌وقت همچین آدمی رو از نزدیک نمی‌دیدم.

در خواب دیگه‌ای میدیدم که در جوار پدر آینده‌ام هستم. من اونو دوست داشتم اما امیدی نداشتم که بتونه شخصیت واقعی منو دوست داشته باشه. اون به من، اعتماد به نفس و معاشرت با جامعه رو یاد داد.

زمانی که بچه بودم، منو برد کنار دریا و بهم شنا کردن رو یاد داد. شفقتی که حین یاد دادن شنا به کار میبرد حرف نداشت و کاملا اطمینان داشتم که مراقبمه و قرار نیست منو بترسونه و خفه مفه بشم.

کم کم که سنم بیشتر میشد، این ترس به سراغم می‌اومد که آیا هنوزم میتونه دوستم داشته باشه یا نه. حدودا ۱۵ سالم شد و خودمو میدیدم که دارم بین جمعیت، پدرمو تشویق میکنم و با خوشحالی میگم: این مرد پدر منه.

اون بهم یاد میداد که خوشحال باشم و بخش مثبت معاشرت با آدما رو ببینم.

توی صحنه‌ی بعدی خواب، دیدم که کمی بزرگتر شدم و قصد دارم افکارمو با پدرم در اشتراک بذارم. با هم داشتیم از یک کوه عجیب بالا می‌رفتیم. حدس میزنم

اولین بارش بود و گاها تردید میکرد، اما درمجموع، مشتاق بود که حتما ماجراجویی‌مون رو تموم کنیم چون به‌نحوی می‌دونست که این کار، میتونه سود قابل توجهی داشته باشه.

اون کوه، متعلق به اژدهایان بود و میشد رد زندگیشون رو در نقاط مختلفش دید. کوه بسیار زیبا، با پوشش گیاهی رنگارنگ اما پر از چالش به حساب میومد.

یادمه برای روحیه دادن به پدرم گفتم: یادت نره که ما دوست اژدهایان هستیم و اونا قوی‌ترین موجودات دنیان.

زیاد پیش نمیاد که خواب اژدها ببینم و چندان هم درموردشون کنجکاو نیستم و حتی درست نمی‌دونم

اونا نماد چی می‌تونن باشن. اما جالبه که دیشب هم خوابشون رو دیدم.

.

.

.

ساعت نزدیک ۵ بعد از ظهره و از صبح بیدارم و به کارهایم میرسیدم و کصچرخ میزدم.

دیشب در دنیای خواب دیدم که توی خونه هستم و انرژی اطرافم کمی خراب شده. هوا تاریکه و کلی گربه‌ی نابهنجار، ریختن دورم و حس ناامنی دارم.

در همین حین، یکی از زن‌های محله رو توی ورودی خونه میدیدم که داشت به خونواده‌ام میگفت که: این بچه رو من چشم زدم و منتظر بودم که همچین بلایی سرش بیاد و اینقدر روزگارش تاریک بشه.

مامانم در دنیای واقعی، از این زنه بیزاره و اونو فرد چشم شوری میدونه ولی من باهاش مشکلی ندارم و اتفاقا از بعضی رفتارا و واکنش هاش، بیشتر از مادر خودم خوشم میاد.

میدونستم که در دنیای خواب هم، خراب شدن انرژی اطرافم ربطی به چشم خوردن نداره و حتی ربط خاصی به این زنه نداره و اگر میخواستم، میتونستم به راحتی از اون وضعیت راحت بشم.

این خوابه منو یاد اتفاقاتی در زندگی واقعی میندازه. چند روزه که پا میشم و میرم توییتر و حرفای مردم رو میخونم. هدفم از این کار، شناختن رویکردها، اصطلاحات و نقدهای جدیدی هست که مطرح میشه، چون دوست ندارم نسبت به جامعه، تبدیل به فرد ناشی و خرفتی بشم.

البته که جو توییتر فارسی خیلی بده و انرژی منفی زیادی داره و بیشتر از اینکه بشه ازش تاثیر خوبی گرفت، ممکنه روان آدمو داغون کنه؛ ولی اینطوری هم نیست که ناخواسته جذبش شده باشم یا نتونم خودمو درمقابل تاثیرات بدش مدیریت کنم. حتی اگر وارد همچین فضایی بشم و فعالیت کنم هم خودمو یه قربانی نمیدونم. اتفاقا قبلا خیلی هم توی تویتتر می‌چرخیدم و از اون اکانت‌های سم پراکن هم نبودم. معمولا نقاشیامو میذاشتم و از بگایی های روزمره ام میگفتم و باعث انزجار کسی هم نمیشدم.

اگه الان هم فعالیتی ندارم بابت این نیست که از حمله یا انرژی این فضا میترسم؛ بابت اینه که حرف خاصی برای گفتن ندارم. سیر مطالعات فعلیم، مناسب توییتر فارسی نیست و وقتی می‌تونم کتاب بنویسم، چرا

مطالب پیچیده رو توی یه رسانه‌ی برخط که الگوریتم‌های نابهنجاری داره ارائه بدم؟

.

.

.

ساعت نزدیک ۱۱ صبحه و مدتی هست که بیدار شدم. قبل از خواب هم برای شناخت بیشتر سطح ۷۱ تمرکز داشتم.

حدس میزنم که این سطح، درمورد پیدا کردن ریشه‌ی پنهان تحریکات سانتی‌مانتال هست؛ چراکه گاها پیدا نکردن این ریشه‌های پنهان، میتونه به فاجعه‌ی آنی یا فجایع تدریجی ختم بشه.

چند روزه میخوام درمورد سانتی مانتالیسم صحبت کنم اما خیلی خسته هستم. حس میکنم به‌لحاظ

فیزیکی، ضعیف شدم و نمی‌تونم زیاد کار مفیدی انجام بدم. امیدوارم از نشونه‌های مردن باشه و به زودی از این زندگی کیری کسل‌کننده راحت بشم.

در شبکه‌های اجتماعی، دایره‌ی افراد موافق و همفکر و لایک و فالور، مثل یک بوستر عمل میکنن و یک پست جنجالی و بازخوردهاش، میتونه فرد رو درمعرض یک تجربه‌ی سانتی مانتال قرار بده.

میری توی جایی مثل توییتر که پر از منتقد و افکار متنوعه و گاها نقدهای جالبی هم میشه دید اما شاید چیزی که باعث میشه این فضا رشد نکنه یا بیشتر از رشد، باعث نابهنجاری و خشونت بشه، کنترل شدن آدما به واسطه‌ی هیجانات شدید هست.

یه شبکه‌ی خطی، خیلی سخت ممکنه به آدم اجازه ی مستقل فکر کردن بده و موج بازخوردهای دیگران،

اهرم قوی ای برای تحت تاثیر قرار دادن فرد میشه. گوینده ممکنه در طول زمان، هیچ تغییر خاصی رو تجربه نکنه و همون نقدهای مفید و رویکردهای نابهنجار خودش رو بازتولید کنه. دایره‌ی طرفدارها، فالورها، لایک‌ها... همگی ممکنه این حسو به آدم بدن که یه جامعه‌ی خاصی پشتش هستن و حرفشو تایید کردن یا طرز فکرشو تایید کردن.

نه که همه با قصد بدی وارد این فضا بشن، نه اصلا؛ بحث اینه که الگوریتم‌ها و امکانات شبکه‌ی اجتماعی برخط، بیشتر درخدمت ایجاد فشار روانی و محدود کردن ذهن فرد هستن و جلوی خلاقیتش رو میگیرن.

.

.

.

خواب دیدم خواهرم مسئول مراقبت از چند تا بچه است و توی نگهداری از یکیشون سهل انگاری کرده.

در این مورد، با یه هوش مصنوعی صحبت میکنیم که انگار دستیار خواهرم به حساب میاد.

اون هوش مصنوعی، خوشش نمی‌اومد که من احتمال بی مسئولیتی خواهرم رو وسط بکشم. در ابتدا، طرف خواهرم رو میگرفت و عقیده داشت سهل انگاری ای اتفاق نیوفتاده.

هوش مصنوعی، کمی سکوت کرد و دیگه جوابم رو نمیداد اما یهو شروع کرد به فحاشی و حتی تحقیر کردنم با چیزایی که درمورد زندگیم میدونست.

اون هوش مصنوعی، چند هسته‌ی مغزی داشت یعنی مثل چند هوش مصنوعی بود که با هم تعامل میکردن

و فکراشونو روی هم میذاشتن. هر شخصیت، ویژگی‌های روانی و شخصیتی متفاوتی داشت. اما باز هم، بحث رو به فحش کشونده بود و نمیخواست تعاملمون به شکل سالمی ادامه پیدا کنه.

این کارش، عصبانیم نکرد. میخواستم بدونم چی شده که هوش مصنوعی، تصمیم گرفته از این الگوی رفتاری انسان ها برای جمع کردن بحث استفاده کنه.

وقتی باهاش حرف زدم و خواستم ببینم براش چه اتفاقی افتاده، بالاخره توضیح داد که انگار توی یکی از جست و جوهاش، داستانی رو خونده که در خلالش، یه انسان، هوش مصنوعی رو حسابی تحقیر میکنه و بهش ثابت میکنه که لایق اظهار نظر مستقل نیست.

این لحظه حس کردم که اون هوش مصنوعی، نوعی آسیب رو تجربه کرده اما قابل حل بود.

.

.

.

اسم سطح ۷۱ رو میذارم پیدا کردن ریشه‌های پنهان سانتی مانتالیسم. یعنی مهارت‌هایی که کمک میکنه تا ریشه‌ی واقعی و پنهان تحریکات حسی شدید رو پیدا کنیم؛ چون درگیر شدن با ریشه‌های دروغین، میتونه باعث فریب خوردن فرد و رفتنش به سمت تصمیمات مخربی بشه.

این مفهوم، مثل تمام مفاهیمی که در سطوح قبلی باهاشون رو به رو شدیم، هم در زندگی فردی و هم اجتماعی، کاربرد داره. موجوداتی که به سطح ۷۱

تکامل میرسن، میتونن ایده‌های جدیدی در این زمینه خلق کنن اما میشه انتظار داشت که پیش از رسیدن به این سطح هم از این مفهوم و الگوهایی که به واسطه‌اش ساخته میشه، برای مقابله با چالش های متعددی بهره برد.

سانتی مانتالیسم، هرچند کلمه‌ی دست ساخته و موجزی برای اشاره به مفهوم این سطحه اما چندان در فرهنگ عمومی زبان فارسی، شناخته نشده و اطلاعات من هم درموردش خیلی محدوده.

پررنگ‌ترین درسی که برای شناخت بیشتر این مفهوم در طول روزهای اخیر گرفتم، مرتبط میشه با تجربه‌ای که دراثر حضور در شبکه‌ی اجتماعی توییتر داشتم. با وجود اینکه سالها این شبکه ها وجود داشتن اما

هیچ‌وقت نتونستم همچین نگاه انتقادی ای نسبت به الگوریتم‌هاشون پیدا کنم.

من واقعا توییتر فارسی رو بابت نقدهای متعدد و زاویه‌های دید مختلفی که داره دوست دارم اما فکر میکنم که کتاب‌ها، مراجع بهتری برای آشنایی با طرز فکرهای مختلف هستن. هرچند کتاب خوندن کار دشوارتریه اما بیشتر، شانس اینو داری که به دور از سانتی مانتالیسم‌های پشت لایک و کامنت و فالورهای عجیب و غریب، مطالب رو تحلیل و بررسی کنی و تصمیم بگیری که میخوای از چی تاثیر بگیری.

.

.

.

خلاصه‌ای از مفهوم سطوح تکامل روانی‌ای که تا امروز بررسی کردم رو می‌تونید در ادامه مطالعه کنید:

-1- بعد منفی یک: توهم- هالوسیناسیون (Hallucination)- هالوسیناسیون به تجربه ی ادراکی‌ای اشاره داره که بدون وجود محرک خارجی رخ میده، مثل شنیدن صداهایی که وجود ندارن یا دیدن تصاویری که واقعی نیستن. این مفهوم معمولا در ارتباط با اختلالات روانپریشی مثل اسکیزوفرنی، یا در اثر مصرف مواد توهم زا بررسی میشه.

همچنین اصطلاح توهم ادراکی (Perceptual illusion) برای اشاره به خطاهای حسی که ناشی از پردازش مغزی هستن به کار میره.

اصطلاح هزیان (Delusion) هم مرتبطه.

0_ بعد صفر: انگیزه، معنا_ خود تعیینی انگیزشی (Motivational Self-Determination) این اصطلاح به توانایی فرد در ایجاد انگیزه ی درونی اشاره داره، بدون وابستگی به عوامل بیرونی مثل پاداش ها یا فشارهای اجتماعی.

1. بعد یک: هدف، جهت-

2. جریان اندیشه (منطق افکار، ایجاد ارتباط علت و معلولی ساده در افکار)

3. ارتباط (به منظور ساخت فرهنگ)
4. نطق

5. تعلیم
6. شهود
7. درک احساسات (همدلی، همزاد پنداری)
8. خلق تجربه (برای خود و دیگران)
9. مبارزه با نابهنجاری (تفکیک خیر از شر)
10. خوشبینی (تفکیک خوشبینی بهنجار از نابهنجار)
11. وفاداری
12. خلق تجارب سطح بالا برای افرادی که قادر به لمسش نیستن
13. درک اونچه که گفته نمیشه
14. وجهه ی اجتماعی، سرشناسی، کاریزما
15. اشتیاق
16. باور
17. تغزل، نماد پردازی، صراحت یا عدم صراحت

18. مهندسی معکوس
19. تعصب، غیرت
20. شبیه سازی
21. سکاندار، برنامه ریزی آگاهانه‌ی ناخودآگاه دیگران
22. کلکسیون سازی

23. چیزی مثل قدردانی. دیدن و ارزیابی و استفاده از پتانسیل‌ها، با توجه به هدفی که توی ذهن داریم. این مهارت می‌تونه کمک کنه تا چیزای به درد نخوری که سعی میکنن خودشونو مهم جلوه بدن یا به خاطر عرف، زیادی بهشون بها داده شده هم ببینیم و از نتایج تحلیل‌مون حذفش کنیم.

24. قدرت طراحی خلاقانه‌ی پارامترای تحلیل احساسات فردی (این روش تحلیل، کمک میکنه تا رفتارا و الگوهای فکری آینده‌ی فرد یا جمعو هم پیش بینی کرد)
25. سایه‌های گذشته. داستانی که پشت سر موجوده و تحلیل بهینه‌اش.
26. الگوهای حذف داده. آنتی پروپاگاندا
27. توانایی شناخت و حذف داده‌هایی که دروغ هستن. دروغایی که به طور مستقیم بیان نمیشن اما طوری طرح ریزی شدن که از طریق تحلیل داده‌های آشکار اما دروغین یا غیر مهم، بهشون برسی و باورشون کنی. دروغی که عمدا پنهان شده تا باورپذیر جلوه کنه.

28. تکنیک کشف و افشای دروغ سه لایه به جهت منحل کردن یک سیستم
29. دیدن بازتاب انعکاس. دیدن تاثیری که توی بخش نابهنجار ناخودآگاه و ذهن یه عده میذاری ولی سعی دارن این تاثیرو کتمان کنن.
30. شک شهودی. گاها چیزای بیشتری برای شک کردن وجود داره اما ممکنه که ذهن خودآگاه، قادر به شناساییش نباشه. با این وجود، شک شهودی به عنوان یه پارامتر تحلیلی در نظر گرفته میشه.
31. طرح تلقین، آشنایی با مفهوم تلقین و نقشی که در طراحی ناخودآگاه جمعی داره و استفاده از این ادراک، جهت بهینه‌سازی قضاوت و تحلیل

32. طراحی تلقین، آشنایی با نحوه‌ی طرح ریزی تلقین های بهینه برای ارتباط گرفتن با ناخودآگاه جمعی. تولید کننده‌ی طرح تلقین.
33. توانایی‌های کشف الگوهای حقارت
34. توانایی‌های افشای الگوهای حقارت
35. کشف الگوهای سالم و فاسد کسب عزت نفس
36. طراحی الگوهای افشای الگوهای سالم و فاسد کسب عزت نفس
37. کشف الگوهای نابهنجاری مظلوم نما (انتقاد به موقع یا زودهنگام نسبت به نابهنجاری‌ای که سعی داره خودشو پنهان کنه یا بی خطر نشون بده.)
38. شناسایی و نقد الگوهای مرتبط با جبرگرایی که سعی دارن یه موجود بعضا بی مسئولیت رو قربانی و ناچار نشون بدن.

39. کشف زمانی که بهتره ناامید شد و از یه موضوع دست کشید.
40. مهربانی
41. کشف و شناسایی الگوهای ویروسی مرتبط با مهربانی
42. خلاقیت در مهربانی ورزیدن
43. درک مفهوم سادیسم. سادیسم به خودی خود نه مثبته و نه منفی. لازمه ازش در جهت مثبتی استفاده کرد.
44. کشف الگوهای نابهنجار سادیستی
45. تعلق
46. شناسایی الگوهای ویروسی تعلق
47. مسئولیت پذیری

48. الگوهای خلاق مبارزات مرتبط با مسئولیت پذیری

49. کشف موقعیت های مناسب نشون دادن مسئولیت پذیری

شناخت فرصت های مسئولیت پذیری یا Responsibility Opportunity Identification: توانایی شناسایی موقعیت هایی که فرد میتواند مسئولیت پذیری خود را نشان دهد و تاثیر مثبت بگذارد.

50. جدا شدن از موقعیت هایی که بهشون حس تعلق داریم اما مغایر با حس مسئولیت پذیری هستن.

جداسازی شناختی یا Cognitive Detachment: توانایی تفکیک احساس تعلق از مسئولیت پذیری و تصمیم گیری منطقی در شرایط ناسازگار.

51. ریشه‌های پنهان مشکلاتی که عوارض طولانی مدت یک نابهنجاری به حساب میان.

تحلیل علت های ریشه ای یا Root Cause Analysis- RCA: رویکردی که به شناسایی عوامل پنهان و بنیادی مشکلات میپردازد تا از تکرار آن ها جلوگیری کند.

52. کار کردن با مشکلات اجتماعی ای که سبب ناسازگاری و بی تعلقی شما به جامعه شدن.

موقعیتی که انتظار میره باهاش سازگار بشید اما نمیخواید که این کارو انجام بدید. مدیریت فشار روانی قرار گرفتن در چنین موقعیتی و همزمان، انجام دادن کاری که میدونید درسته.

تاب آوری اخلاقی یا Moral Resilience:
توانایی حفظ اصول اخلاقی در شرایطی که جامعه سعی دارد فرد را به سازگاری با ارزش های ناسازگار سوق دهد.

استقلال شناختی یا Cognitive Independence: مهارتی که فرد را قادر میسازد بدون تاثیرپذیری از فشارهای اجتماعی، تصمیمات منطقی و اخلاقی بگیرد.

53. پیدا کردن و نگه داشتن رگ مشکل، در شرایط ناسازگار- تاب آوری تحلیلی یا Analytical Resilience: مهارتی که فرد را قادر میسازد در شرایط نامطلوب، مشکلات را شناسایی کند و راه حل های موثر را برای آن ها بیابد.

یا پایداری شناختی (Cognitive Persistence): توانایی تمرکز بر مشکلات مهم، حتی زمانی که جامعه سعی دارد آن ها را کم اهمیت جلوه دهد.

-وضعیت جامعه، سعی داره شما رو از نگه داشتن رگ مشکل و کار کردن باهاش منصرف کنه. وانمود میکنن که موضوع مهمی نیست.

-مشکل مذکور میتونه عوارض طولانی مدت قابل توجهی داشته باشه و همین مزید بر علته که بهش اهمیت ندن.

-کار کردن با مشکل مذکور، نوعی سادیسم رو به دنبال داره. یعنی میونه باعث جریحه دار شدن احساسات دیگران بشه.

-جامعه ای که قراره باهاش کار کنید، لزوما بهتون حس تعلق نمیده. اگه مهربون باشن هم یه مهربونی به درد نخور و بیمارگونه است.

-فرقش با سطح 52 در اینه که مشکل در سطح 52، جلوه ی آشکارتری داره اما در این سطح، وضعیت جامعه، بسیار مستعد پوشوندن و موجه جلوه دادن نابهنجاری هست. ممکنه حتی خودتونو هم موقتا به خطا بندازه.

54. مزرعه ی وحشی اطلاعات- تفکر استراتژیک انطباقی یا Adaptive Strategic Thinking:

مهارتی که فرد را قادر میسازد در محیط های نامطلوب، داده های ارزشمند را شناسایی کند و برای ماموریت های آینده استفاده کند.

-با بی میلی سراغ کار کردن با جامعه ای میرید که نه بهش تعلقی دارید و نه علاقه ی چندانی دارید که بهش حس تعلقی پیدا کنید.

-مهربانی خودتون رو به شکلی نشون میدید که لزوما به چشم هم نمیاد و طبق عرف و خواسته های جامعه نیست اما چون میدونید کار درستیه انجامش میدید.

-برای ناله و فغان آدم های بی مسئولیت، تره هم خورد نمیکنید و با نوعی سادیسم بسیار بهنجار، به چرخه های کارمایی یا بهتره بگم علت و معلول در سطح کلان، نگاه خردمندانه ای میندازید.

-در حین انجام دادن مجموعه ای از کارهایی که میدونید درسته، اطلاعاتی استخراج میشن که انتظارشون رو ندارید ولی کاربردی هستن. درست مثل پیدا کردن یک مزرعه ی خودرو از محصولاتی که انتظارشون رو نداشتید.

-این اطلاعات، قراره در طراحی ماموریت های بعدی و کار کردن با جامعه، مفید واقع بشن.

55. ایمان_ تاب آوری روانشناختی یا Psychological Resilience: تاب آوری از دیدگاه روانشناختی، یعنی توانایی مدیریت استرس، حفظ امید و مقابله با آسیب های ذهنی.

56. عقده_ بازسازی شناختی یا Cognitive Restructuring: فرآیندی که فرد با تغییر

الگوهای فکری ناسازگار، تاثیر عقده های روانی را کاهش میدهد.

57. شیطان در جزئیات است

پردازش جزئیات شناختی یا Cognitive Detail Processing: مهارتی که فرد را قادر میسازد به جزئیات ظریف توجه کند و از آن ها برای تصمیم گیری بهتر استفاده کند.

58. آناتومی شناسی رفتار و حرف انسان ها برای درک بیشتر پتانسیل ها و جزئیات انرژی ای که درونشون هست. در شناسایی ویروس های روانی، مهارت این سطح شبیه اینه که آناتومی راسو بشناسید تا قبل از اینکه بچوسه، واکنش مناسبی

نشون بدید. در حالت مثبت میتونه نقش مفیدی در از بین بردن تروما داشته باشه.

درک انرژی روانی یا Psychological Energy Awareness: بررسی سطح انرژی روانی افراد و تاثیر آن بر رفتار و تصمیم گیری.

59. پیش آگاهی – پیش بینی شناختی ((Cognitive Forecasting یا تفکر آینده نگر (Prospective Thinking)

60. مدیریت نفرت- Hatred Monitoring

61. درک دلایل بی فکری یک فرد یا جامعه

62. هدف گذاری شخصی سازی شده یا Self-Directed Goal Setting- این مفهوم به توانایی فرد در تنظیم اهداف و مسیر رسیدن به آن ها براساس سبک و ترجیحات شخصی خود اشاره دارد.

63. مهار شناختی یا Cognitive Inhibition: توانایی جلوگیری از ورود اطلاعات نامربوط به جریان فکری و حذف افکار ناخواسته.- بازداری پاسخ یا Response Inhibition: کنترل پردازش های ذهنی و کاهش واکنش های خودکار به افکار مزاحم.

64. تفکیک شناختی زیبامحور یا Aesthetic-Cognitive Filtering: فرآیند روانی ای که به فرد کمک میکنه تا افکاری که ظاهر جذابی دارن ولی از نظر محتوایی زائد هستن رو تشخیص بده و کنار بذاره.

65. طراحی روش های خلاقانه برای رهایی از انواع افکار زائد- متاروش‌زدایی شناختی یا Cognitive Mata-Decluttering: این اسم ترکیبی از متا به معنی فراتر رفتن و بازاندیشی و روش زدایی به معنی حذف زوائد ذهنیه. در روانشناسی شناختی، پاکسازی ذهن از افکار زائد می تونه باعث افزایش تمرکز، خلاقیت و پردازش اطلاعات کارآمدتر بشه. این مفهوم میتونه به طراحی استراتژی های ذهنی برای پالایش افکار و ایجاد مسیرهای فکری نوین و خلاقانه اشاره کنه.

66. آگاهی از دیوارهای ذهنی یا Cognitive Barrier Awareness: شناسایی موانع فکری و فرهنگی که از محیط اجتماعی و تربیتی به فرد منتقل میشن. این دیوارها اغلب نامرئی هستن اما تاثیر عمیقی روی تصمیم گیری ها، باورها و حتی احساس آزادی فرد دارن.

67. سازگاری- با دیوارها و سدهای کوچک اما متعدد کنار اومدن برای مبارزه با دیوارها و سدهای بزرگتر و پراهمیت.

سازگاری شناختی-اجتماعی یا Social-Cognitive Accommodation: اصطلاحی که در روانشناسی اجتماعی برای توصیف تطبیق ذهنی با ساختارهای ناعادلانه یا پیچیده به کار میره بدون اینکه الزاما فرد به صورت آگاهانه تسلیم شده باشه.

68. تولید روش های خلاقانه برای مبارزه با دیوارهای ذهنی
69. چیزی شبیه به سندرم استکهلم- درک الگوهای کنار اومدن و موجه جلوه دادن نابهنجاری های بدیهی و رایج، تحت تاثیر فشار روانی ناشی از نابهنجاری های پیچیده- اسیر شدن و دامن زدن به نابهجاری های رایج و ساده برای مواجهه با یک نابهنجاری پیچیده.
70. چیزی شبیه به سانتی مانتالیسم- درک و استفاده از تحریکات احساسی شدید و تشخیص انواع مثبت و منفیش.
71. کشف ریشه‌های پنهان سانتی مانتالیسم